Journal of Psychological Perspective
Volume 1 Number 1, 2019: 29 - 34

P-ISSN: 2715-4785
E-ISSN: 2715-4807

Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan

***Nur Khoirun Nisa*[1], *Hamid Mukhlis*[2*)], *Dian Arif Wahyudi*[3], *Riska Hediya Putri*[4]**
Fakultas Kesehatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Aisyah Pringsewu
e-mail: nurkhoirunnisa802@gmail.com[1], me@hamidmukhlis.id[2], dianarief31@gmail.com[3], riskahediya17@gmail.com[4]

Abstrak. ***Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya manajemen waktu, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dan kesadaran yang rendah, ketakutan dan kecemasan terkait dengan kegagalan seseorang, dan kurang yakin terhadap kemampuan. Faktor yang sangat mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah manajemen waktu. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinsi akademik. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Rancangan yang diganakan cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret tahun 2019 di Unversitas Aisyah Pringsewu Lampung. Populasi adalah 73 mahasiswa/i semester IV dan VI, sampel yang diambil dengan tekhnik total sampling. Alat ukur berupa kuesioner yang dianalisa secara univariat dan bivariat dengan uji gamma. Hasil penelitian yang diperoleh p-value 0,001<0,005 artinya ada hubungan anatara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik. Responden dengan manajemen waktu rendah terdapat 50,7% (37 responden) dengan prokrstinasi akademik rendah 1,36% (1 responden), prokrastinasi akademik sedang 10,95% (8 responden) dan prokrastinasi tinggi 38,35% (28 responden). Berdasarkan hasil tersebut bahwa manajemen waktu sangat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Jadi semakin tinggi manajemen waktu maka semakin rendah prokrastinasi akademik dan semakin rendah manajemen waktu maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.***

Kata kunci: Manajemen waktu, prokrastinasi akademik, mahasiswa keperawatan.

Abstract. academic procrastination is influenced by various factors including time management, inability to concentrate and low awareness, fear and anxiety associated with someone's failure, and not confident. The factors that influence academic procrastination is time management. The objective is research to determine the correlation between time management with academic procrastination. The type of the research is quantitative research. The research design used cross sectional. This research was conducted on March 2019 in Aisyah University of Pringsewu Lampung. The population is 73 students semester IV and VI, the sample taken with total sampling technique. The measurement is in the form of questionnaiers by analyzing univariate and bivariate with gamma analysis. The results of the research p-value 0,001<0,005 which mean there is a correlation between time management with academic procrastination. Responden with low time management 50,7% (37 responden) with low academic procrastination 1,36% (1 respondent), moderate academic procrastination 10,9% (8 respondent), and high academic procrastination 38,35% (28 respondent). Based on these results, time management is very influental on the academic procrastination. So, the higher time management, the academic procrastination is low and the lower time management, the academic procrastination is high.

Keywords: Time management, academic procrastination, nursing students.

Pendahuluan

Seorang mahasiswa mempunyai tanggung jawab yang besar sebagai agen pembawa perubahan baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Dalam hal ini tanggungjawab mahasiswa yaitu sebagai penuntut ilmu dan menyelesaikan tugas-tugas akademik. Dalam menyelesaikan tugas-tugas tersebut

membutuhkan waktu, tenaga, biaya, dan perhatian yang tidak sedikit (Papalia et al dalam Syifa., Sunawan., Eko., 2018). Seorang mahasiswa harus memiliki kemampuan dalam mengatur dirinya, terutama dalam bidang akademik, misalnya mengatur waktu belajar, mengerjakan tugas-tugas akademik yang harus diselesaikan, bisa mengatur waktu antara kuliah dengan kegiatan di luar kampus (Fauziah, H, 2015., Mukhlis, 2016).

Menurut Ferrari (dalam Hakim, N. Prihandhani,Wirajaya, 2017) karakter mahasiswa yang melakukan penundaan pengumpulan tugas, yaitu sering terlambat dalam mengumpulkan tugas dengan berbagai alasan supaya memperoleh waktu tambahan untuk mengerjakan tugas dan biasanya memilih kegiatan yang lebih menyenangkan seperti main game online, jalan-jalan, menonton tv dan sebagainya. Dalam penelitian Ursia (2013) seseorang yang melakukan penundaan tugas akan mengalami stress, sulit berkonsentrasi, perasaan cemas karena waktu untuk menyelesaikan tugas mendekati waktu batas akhir pengumpulan.

Menurut Sandra dan Djalali (2013) perilaku tidak dapat memanfaatkan waktu secara efektif atau menunda-nunda mengerjakan sesuatu disebut prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan serta penghindaran karena perasaan tidak senang terhadap tugas dan takut gagal.

Prevalensi kejadian prokrastinasi akademik di Indonesia belum ada data nasional yang pasti karena belum banyak penelitian yang dilakukan.Beberapa penelitian telah mengungkapkan bahwa di Amerika ditemukan 95% mahasiswa melakukan penundaan atau prokrastinasi pada permulaan atau penuntasan tugas, dan sebanyak 70% mahasiswa sering melakukannya (Kartadinata & Tjundjing dalam Media, Sri, Mia, 2017).

Menurut penelitian Muyana, S.,(2018) faktor-faktor yang mempengaruhi seorang prokrastinator yaitu keyakinan dan kemampuan akademik = 16 %, gangguan perhatian = 9%, faktor sosial = 17%, manajemen waktu = 33%, inisiatif pribadi = 17%, kemalasan = 8%. Manajemen waktu berperan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik mahasiswa dengan baik. Membantu kegiatan belajar lebih terarah sehingga akan terbiasa untuk disiplin dalam mengelola waktu.

Adapun aspek-aspek prokrastinasi menurut Ferrari dan Steel (dalam Ghufron dan Risnawita, 2012).

a. Perceived time

Yang dimaksud dengan aspek ini adalah seseorang dengan kecenderungan prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati deadline. Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Hal ini mengakibatkan individu tersebut menjadi seseorang yang tidak tepat waktu karena gagal mempredikasi waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

b. Intention action

Perbedaan antara keinginan dan perilaku senyatanya ini terwujud dalam kegagalan mahasiswa mengerjakan tugas akademik walaupun sesungguhnya mahasiswa tersebut sangat menginginkan untuk mengerjakannya. Namun ketika tenggat waktu semakin dekat, besar celah antara keinginan dan perilaku semakin kecil. Seorang prokrastinator yang semula menunda pengerjaan tugas sebliknya dapat mengerjakan hal-hal lebih dari yang ditargetkan.

c. Emotional distress

Terlihat dari perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda haruslah membawa perasaan tidak nyaman. Konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi.

d. ***Perceived ability***

Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan seseorang, keragu-raguan terhadap kemampuan akan menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang tidak mampu. Untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas kuliah karena takut akan pengalaman kegagalan.

Menurut Macan dkk (dalam Kartadinata dan Tjundjing, 2008) manajemen waktu dibagi menjadi empat aspek, yaitu :

a. Menetapkan tujuan dan prioritas (***setting goals and priorities).***

Pada aspek pertama ini berisi aktivitas-aktivitas menetapkan dan meninjau kembali tujuan jangka pendek maupun jangka panjang, menentukan prioritas kegiatan dan melaksanakannya, menentukan batas waktu, memanfaatkan waktu luang dan membagi tugas menjadi bagian-bagian kecil agar lebih mudah dikerjakan.

b. Perencanaan dan penjadwalan (***planning and scheduling)***

Pada aspek kedua berisi aktivitas-aktivitas yang berkaitan dengan pengaturan waktu, membuat daftar-daftar yang harus dikerjakan, membuat jadwal mingguan, menggunakan buku agenda.

c. Kemampuan mengendalikan waktu (***preceived control of time)***

Aspek ini disebut dengan ***time attitude*** yang berkaitan dengan efikasi diri dan mengarah pada keyakinan atau pandangan individu tentang bagaimana kemampuannya dalam mnengendalikan waktu dan bagaimana menggunakan waktu yang ada.

d. Preferensi untuk terorganisasi (***preference for organization)***

Aspek ini menekankan pada keinginan untuk terorganisasi serta pendekatan yang dilakukan individu dalam menyelesaikan tugas.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah ***kuantitatif .*** Subjek penelitian adalah mahasiswa semester IV dan VI SI Keperawatan tahun akademik di Universitas Aisyah Pringsewu Lampung dan populasi berjumlah 73 responden. Objeknya adalah manajemen waktu, dan prokrastinasi akademik dan penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2019.

Tekhnik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan ***total sampling,*** yaitu semua subjek yang menjadi populasi dijadikan sampel. Pengumpulan data dengan memberikan kuesioner kepada responden. Menggunakan alat ukur ***Procrastination Assesment Scale For Student (PASS)*** kuesioner prokrastinasi akademik yang disusun oleh Solomon dan Rothblum (1984) dan dikembangkan oleh Ferrari (1995) dan alat ukur manajemen waktu yang disusun oleh Colin Neville (2006).

Pelaksanaan pengambilan data dilakukan pada bulan Oktober sampai Maret 2019 dan sebelumnya peneliti mengobservasi dan berbincang kepada beberapa mahasiswa mengenai metode mengerjakan dan pengumpulan tugas.

Proses pengumpulan data selanjutnya akan dilakukan melalui beberapa tahap peneliti memasuki ruang kelas perawat pengumpulan data dilakukan sebelum atau sesudah pembelajaran di kelas, pembukaan dengan mengucapkan salam dan memperkenalkan diri, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pertemuan, (4) peneliti membagikan instrument penelitian, kemudian peneliti menjelaskan tata cara mengisi instrument yang dibagikan dan responden mengisi inform consent, jika instrument selesai dikerjakan, selanjutnya lembar jawaban responden diambil atau dikumpulkan, penutup dengan mengucapkan terimakasih dan salam.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Manajemen Waktu pada Mahasiswa Keperawatan

Manajemen Waktu	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tinggi	13	17.8
Sedang	23	31.5
Rendah	37	50.7
Jumlah	73	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa dari 73 responden terdapat 50.7% (37 responden) dengan manajemen waktu rendah.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan

Prokrastinasi Akademik	**Frekuensi (n)**	**Presentase (%)**
Tinggi	39	53.4
Sedang	26	23.4
Rendah	8	11.0
Jumlah	73	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 73 responden terdapat 53,4% (39 responden) dengan prokrastinasi akademik tinggi.

Tabel 3
Hubungan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik

Manajemen Waktu	**Prokastinasi Akademik**								***p value***
	Rendah	**%**	**Sedang**	**%**	**Tinggi**	**%**	**Total**	**%**	
Rendah	1	1,36	8	10.95	28	38,35	37	50.7	0,001
Sedang	10	13,69	9	12,32	4	5,47	23	31.5	
Tinggi	3	4,10	9	12,32	1	1,36	13	17.8	
Total	14	19,2	26	35,6	33	45,2	73	100%	

Dilihat dari hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik diketahui responden yang memiliki manajemen waktu rendah dengan skor 20-53 adalah 50,7% (37 responden) dengan prokrastinasi akademik rendah sebanyak 1,36% (1 responden), prokrastinasi akademik sedang sebanyak 10,95% (8 respoden), dan prokrastinasi akademik tinggi sebanyak 38,5% (28 responden.) Responden dengan manajemen waktu sedang dengan skor 54-80 sebanyak 31,5% (23 responden) dengan prokrastinasi akademik rendah sebanyak 13,69% (10 responden), prokrastinasi akademik sedang sebanyak 12,32% (9 responden), dan prokrastinasi akademik tinggi sebanyak 5,47% (4 responden). Sedangkan responden dengan manajemen waktu tinggi dengan skor 81-108 sebanyak 17,8% (13 responden) dengan prokrastinasi akademik rendah sebanyak 4,10% (3 responden), responden dengan prokrastinasi akademik sedang sebanyak 12,32% (9 responden) dan prokrastinasi akademik tinggi sebanyak 1,36% (1 responden).

Hasil uji statistik menjelaskan bahwa ada hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik dengan nilai p value 0,000 < (α = 0,05). Hal ini sejalan dengan penelitian Risnawati dkk (2017) dengan judul hubungan manjemen waktu dengan kebiasaan prokrastinasi penyusunan skripsi mahasiswa keperawatan, didapatkan nilai signifikan dengan uji ststistik dengan nilai ***p value*** (p = 0,03 < (α = 0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan kebiasaan prokrastinasi penyusunan skripsi. Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa manajemen waktu merupakan salah satu faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian di Universitas Aisyah Pringsewu Lampung mengenai Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa SI Keperawatan di Universitas Aisyah Pringsewu Lampung tahun 2019, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Distribusi frekuensi manajemen waktu bahwa dari 73 responden terdapat 50.7% (37 responden) dengan manajemen waktu rendah. Distribusi frekuensi prokrastinasi akademik bahwa dari 73 responden terdapat 53.4% (39 responden) dengan prokrastinasi akademik tinggi. Serta ada hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik dengan nilai p value 0,001 < (α = 0,005).

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat peneliti berikan Bagi Universitas Aisyah Pringsewu Lampung diharapkan dapat memberikan sosialisasi bagaimana menghindari sikap prokrastinasi pada mahasiswa seperti pelatihan atau sosialisasi meneingkatkan manajemen waktu yang diadakan di tiap-tiap prodi di Universitas Aisyah Pringsewu sehingga dapat meminimalisir terjadinya perilaku prokrastinasi pada mahasiswa saat mengerjakan atau mengumpulkan tugas.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pendidikan keperawatan agar lebih memahami pentingnya memiliki manajemen waktu yang baik serta diharapkan mampu untuk menghindari perilaku prokrastinasi pada saat menegerjakan atau mengumpulakan tugas kuliah dengan membuat jadwal kegiatan sehari-hari, pembuatan daftar tugas sehingga mampu menetapkan target yang akan dicapai dengan mengutamakan prioritas.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik. Peneliti lain dapat melakukan penelitian pada prodi lain atau membuat perbandingan antara mahasiswa yang tinggal di asrama dengan mahasiswa yang tinggal di kostan.

Daftar Pustaka

Arikunto.2010.***Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis.*** Jakarta : Rineka Cipta.

Dahlan, S (2010). ***Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel.*** Jakarta : Salemba Medika.

Dahlan, S (2016). ***Besar Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan.*** Jakarta : Epidemologi Indonesia.

Fauziah, H.H., (2015). ***Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Psympatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*** Vol. 2, No. 2, Hal 123-132. Diakses pada 11 November 2018.

Gasim, (2016). ***Hubungan Kemampuan Manajemen Waktu Dengan Kebiasaan Prokrastinasi Akademik Penulisan Skripsi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Tahun 2016***. Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Diakses pada 21 November 2018.

Ghufron & Risnawita. (2012). ***Teori-Teori Psikologi.***Jogjakarta : Ar-Ruz Media.

Hakim, N.R., Prihandini, IGAA.S., Wirajaya, I.G., (2017). ***Hubungan Manajemen Waktu dengan Kebiasaan Prokrastinasi Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan VIII STIKes Bina Usada Bali.*** Diakses pada 11 November 2018.

Mukhlis, H. (2016). Pelatihan Kebersyukuran; Sebuah Upaya untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA. ***Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan, 1***(1), 09 - 18. doi:https://doi.org/10.30604/jika.v1i1.3

Hardono, et. Al. (2018). ***Pedoman Penulisan Tugas Akhir Mahasiswa.*** Pringsewu : Unit Penerbit dan Publikasi Aisyah.

Kartadinata, I., Tjundjing, S., (2008). ***I Love You Tomorrow*** : ***Prokrastinasi Akademik dan Mnajemen Waktu. Anima, Indonesian Psychological Journal*** Vol.23, No.2, Hal 109-119. Diakses pada 27 Oktober 2018.

Mujahidah, I.N., Partini., (2014). ***Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.*** Diakses pada 28 Oktober 2018.

Muyana, S. (2018). ***Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa Profram Studi Bimbingan dan Konseling. Counsellia : Jurnal Bimbingan dan Konseling*** Vol. 8, No.1 hal 45-52. Diakses pada 11 November 2018.

Notoatmotjo, Soekidjo.2010. ***Metodelogi Penelitian Kesehatan.*** Ed. Rev. Jakarta : Rineka Cipta.

Rahmawati, S. (2017). ***Motivasi Berprestasi dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. Jurnal Psiko Utama*** Vol. 5, No.2 hal 60-73. Diakses pada 10 November 2018.

Sandra, K.I., Djalali, M.A.,(2013). ***Manajemen Waktu, Efikasi Diri dan Prokrastinasi. Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*** Vol.2, No.3, hal 217-222. Diakses pada 10 Oktober 2018

Sari, A.N., (2010). ***Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Berwirausaha***. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diakses pada 10 Oktober 2018